



おうちビストロ!?アスパラのウフマヨ

●材料(2人前)

アスパラガス	5本
卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	小さじ2
★オリーブオイル	小さじ2
にんにくチューブ	2cm
塩	少々
ブラックペッパー	少々



つくりかた

- ①冷蔵庫から出してすぐの卵を、沸騰したお湯で6分半茹でる。(卵をお湯に入れる時は、お玉などを使ってそっと入れ、時折卵を転がしながら茹でると◎)
- ②茹で上がったらずちに冷水中に浸し、卵の殻を剥く。
- ③アスパラガスの茎部分の皮を剥き、オリーブオイルで炒める。
- ④お皿に炒めたアスパラガスと茹で卵をのせ、★の材料を混ぜ合わせたソースを上からかける。最後にブラックペッパーをかけたら完成。

美味しい時期

3～5月

特徴

地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。春の時期がやわらかくてオススメ。植えてから2、3年たたないと収穫できるまでにならない根気のいる野菜のひとつです。

栄養成分

一般的にはビタミン類やカリウムなどを含んでおり、アミノ酸の一種アスパラギン酸も含まれています。茹でてこういった栄養成分が流失しにくいとされています。

食べ方

揚げ物以外ではさっと茹でるなど加熱してから使います。太めのアスパラガスは根元部分が筋っぽくなっていることがあるので、茎をピーラーなどでむいてから使います。

良いものの見分け方

穂先がぎゅっとしまっている物を選びましょう。根もとのあたりまで張りがあり、切り口はみずみずしい物が新鮮です。切り口がしわつぽかったり、茶色く変色した物は避けましょう。

保存方法

アスパラガスは葉物野菜と同じように、冷蔵庫で保存する際は袋に入れるからラップに包み、立てた状態で保存します。冷凍保存の場合は、短時間茹でてから使う長さに切り、ステンレスなどのバットに広げ一気に凍らせてから保存バッグに移し冷凍すると使いやすいです。

春が来た!アスパラ春巻き

●材料(2人前)

アスパラガス	2束
人参	2分の1本
マロニー	25g
鶏ミンチ	150g
水溶き片栗粉	大さじ1
春巻きの皮	10枚
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
酒・砂糖	各大さじ1
★中華スープの素	小さじ1
塩コショウ	少々
揚げ油	適量



つくりかた

- ①★を混ぜて調味料を作る。
- ②マロニーを熱湯につけて、冷水で冷やす。
- ③具材を切る。(人参を細切りし、アスパラ1本を3等分に切る。)
- ④ミンチを炒め、③を加える。
- ⑤④に、柔らかくなった②と①の調味料も加える。
- ⑥水溶き片栗粉で固めにまとめる。
- ⑦春巻きの皮に具材をのせて、巻く。巻き終わりに水溶き片栗粉でのり付けをする。
- ⑧油に投入して、きつね色になったら完成!

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも公開中!!

